

U bent er voor een ander,
wij zijn er voor u!

Contact met Mantelzorg Nijmegen

Telefoon **088 - 00 11 333**

E-mail **info@mantelzorg-nijmegen.nl**

Facebook **facebook.com/mantelzorg024**

Website **www.mantelzorg-nijmegen.nl**

Mantelzorg Nijmegen is een onderdeel van
Sterker sociaal werk



Sterker sociaal werk
www.sterker.nl
088-00 11 333
info@sterker.nl

Juni 2021



Mantelzorg Nijmegen

Zorgen voor een naaste is voor de meeste mensen vanzelfsprekend. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg: u bent mantelzorger, u wordt mantelzorger of u heeft in de toekomst hulp van een mantelzorger nodig. Het kan gaan om uw partner, een van uw kinderen, uw broer of zus, een van uw ouders, een ander familielid, een goede vriend of vriendin of een kennis. De zorg kan intensief maar ook minder intensief zijn. U kunt zorgen voor iemand die bij u thuis woont, iemand die zelfstandig woont of iemand die in een zorginstelling woont. Als mantelzorger wordt u niet betaald. U zorgt soms 24 uur per dag en u kunt hier niet zomaar mee stoppen.

Ondersteuning

U kunt bij Mantelzorg Nijmegen terecht als u behoefte heeft aan een luisterend oor en het bespreken van uw zorgen en mogelijke oplossingen hiervoor. Een gesprek kan bijvoorbeeld gaan over het behouden van uw eigen balans of over praktische zaken zoals respijtzorg en de regelingen van de gemeente Nijmegen. Maar ook wanneer u iemand nodig heeft die kan meedenken over de zorg voor uw naaste of wanneer u als mantelzorger ondersteuning wil bij het keukentafelgesprek, kunt u een beroep doen op de mantelzorgconsulenten van Mantelzorg Nijmegen.

Onder elkaar

Mantelzorg Nijmegen organiseert meerdere activiteiten voor mantelzorgers in het jaar. De Week van de Jonge Mantelzorger (in juni) en de Dag van de Mantelzorg (in november) zijn op vaste momenten in het jaar. Daarnaast worden er twee Mantelzorgcafés per maand georganiseerd op twee verschillende locaties in Nijmegen. Alle activiteiten bestaan altijd uit een combinatie van gezelligheid, ontspanning en informatie.

Hier kunt u:

- mantelzorgers ontmoeten die in een vergelijkbare situatie zitten
- ervaringen met mantelzorgers delen en hier steun uit halen
- tips uitwisselen
- informatie vergaren over bepaalde thema's die voor u van belang kunnen zijn

Op de hoogte blijven

Mantelzorg Nijmegen verstuurt een digitale nieuwsbrief en plaatst berichten op haar Facebookpagina. Mantelzorgers en professionals lezen hier meer over ontwikkelingen rondom mantelzorg binnen de gemeente Nijmegen, belangrijk nieuws voor mantelzorgers en de activiteiten die Mantelzorg Nijmegen zelf of mede organiseert voor mantelzorgers.

Facebook

U kunt op de website van Mantelzorg Nijmegen, zonder in te hoeven loggen op Facebook, de berichten lezen die Mantelzorg Nijmegen op haar Facebookpagina heeft geplaatst. Als u zelf actief bent op Facebook dan kunt u deze pagina 'liken' zodat de berichten die worden gedeeld voortaan bij u onder de aandacht worden gebracht.

Nieuwsbrief

Mantelzorg Nijmegen verzendt haar nieuwsbrief alleen digitaal. Wilt u deze voortaan ontvangen, stuur dan een e-mail met dit verzoek of vul het contactformulier op de website in. Als u niet in het bezit bent van een e-mailadres dan kunt u de Stip in uw wijk bezoeken en daar vragen of ze de nieuwsbrief voor u willen uitdraaien. Alle nieuwsbrieven zijn overigens terug te vinden op de website.

Contact met de mantelzorgconsulenten

Jehzira Huwaë
Telefoon **06 - 10 35 13 33**
Maandag, dinsdag, woensdag en donderdag

Marie Louise van der Ploeg
Telefoon **06 - 57 39 79 01**
Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag

Hester Siemons
Telefoon **06 - 43 21 42 07**
Maandag, dinsdag en donderdag